



Les fleurs de Bach

**Ou comment bien vivre l'hiver et le début d'année.
Naturelles, les fleurs de Bach nous remettent sur la voie
de l'équilibre et du bien-être, du bonheur et de la santé.**

Nous voici au cœur de l'hiver, à mi-chemin vers le printemps. Derrière nous, la nouvelle année et ses bonnes résolutions. En ce moment, alanguis par une sensation de fatigue, de manque d'entrain et traversés par des coups de blues. Devant nous, la lumière et la vie qui va prendre un nouveau rythme. Comment nous tenir à ces objectifs que nous nous sommes fixés parce que nous sentions qu'ils étaient bons pour nous ? Comment vivre ce changement de saison dans le confort et la bonne humeur ? Les fleurs de Bach sont là pour nous soutenir, car elles nous aident à transformer de manière positive les sentiments et les états d'esprit qui ponctuent notre vie et qui ne sont pas toujours faciles à vivre.

Les fleurs et le Dr Bach

Avant de continuer sur notre lancée, rappelons brièvement ce que sont ces fameuses fleurs de Bach dont on parle tant mais que, finalement, on connaît fort peu. C'est le Dr Edward Bach qui a mis au point, dans les années 30, ces 38 préparations à base de plantes et d'eau de source. On les appelle « fleurs », car il s'agit essentiellement de fleurs des champs ou d'arbres, poussant librement dans la nature. Chacune correspond à une émotion

Médecin de formation classique, mais convaincu que la cause profonde de nos maladies réside dans nos émotions négatives, le Dr Bach a tout quitté (Londres et son célèbre cabinet médical) pour s'installer à la campagne, certain de découvrir là les vrais remèdes, c'est-à-dire ceux qui allaient aider efficacement ses patients et les rendre heureux de vivre. Il a ainsi découvert que certains végétaux avaient le même niveau vibratoire que certaines émotions, nous permettant de mettre à la place de l'émotion négative son pendant positif, de remplacer ainsi l'impatience par la patience, la jalousie par la paix au cœur, la tristesse par la consolation...

Ce cher Edward était un être intuitif et sensible, certes, mais il n'était pas un doux rêveur : le corps doit être soigné par des moyens physiques, les émotions par ses remèdes floraux. Il n'est donc nullement question d'abandonner un traitement médical ou autre en cours. Par leur action bénéfique sur les tensions émotionnelles, les fleurs de Bach aident à accélérer le processus de guérison, ou à mieux vivre la maladie quand celle-ci ne peut être guérie.

Le Dr Bach a voulu que ses remèdes soient à la portée de tous, simples d'utilisation et ne présentant ni contre-indication avec d'autres traitements, ni risque de surdosage ou d'accoutumance, et enfin qu'ils puissent être pris quels que soient l'âge et l'état de santé.

Mais revenons à nos moutons... l'hiver et le printemps, toutes ces bonnes décisions que nous avons prises pour l'année et que nous avons du mal à tenir, cette fatigue qui nous rend tout mous, ce manque d'entrain et ces coups de blues.

Nos bonnes résolutions

Que ce soit arrêter de fumer, manger moins ou mieux, faire du sport, s'occuper de soi, étudier plus, les fleurs de Bach peuvent nous aider à garder notre cap en nous sentant bien.

Cécile¹ travaille dans une banque. Elle apprécie son travail et ses collègues avec lesquels elle fumait une cigarette pendant les pauses. Mais elle vient d'arrêter de fumer. Finis ces moments de convivialité. Comment faire pour résister si on lui présente une cigarette ? Que faire de ses mains ? Quels nouveaux gestes adopter ? Elle voudrait être déjà arrivée à l'étape où tout cela ne posera plus de problèmes, où elle sera complètement sevrée et à l'aise.

Centaury (Centaurée) l'a aidée à dire non quand on lui proposait une cigarette. En étant à l'écoute de ses propres besoins, elle a eu la force de refuser, au risque de déplaire à ses collègues

Centaury est la fleur de ceux qui ont du mal à dire non, qui aime rendre service même si cela ne les arrange pas toujours. En donnant la force de se respecter, même quand on ressent une pression (réelle ou imaginaire) de la part des autres, elle aide à prendre sa place, donne la force d'être soi. De pouvoir dire non, un oui devient un vrai oui.

Grâce à *Walnut* (Noyer), Cécile a maintenu son cap, quelles qu'aient été les influences autour d'elle. Ses gestes de fumeuse ont disparu tout naturellement, sans effort, sans même qu'elle ne s'en rende compte. C'est en faisant le point après 3 semaines de traitement qu'elle a réalisé la facilité avec laquelle elle s'est adaptée.

Walnut est la fleur de l'adaptation. Qu'il s'agisse de nouvelles habitudes que nous mettons en place par notre propre décision ou qui nous sont imposées, de changements physiques (premières règles, perte des dents de lait, ménopause) ou dans la vie (déménagement, changement de travail, séparation), *Walnut* nous aide à rester nous-mêmes tout en nous adaptant à notre nouvelle situation ou nouvel état, à rester le capitaine de notre navire alors que des influences extérieures pourraient nous faire dévier de notre route.

Impatiens (Impatiente) a permis à Cécile d'accepter que les étapes allaient être franchies à leur rythme. La tension de l'impatience, de la volonté de vouloir que les choses aillent plus vite a disparu, fondu comme neige au soleil. Ainsi a-t-elle pu atteindre son objectif dans le calme et la patience, dans le confort d'une notion du temps qui lui était propre et sereinement acceptée.

Impatiens est précieuse quand notre besoin que tout aille vite nous rend tendu, agité, parfois brusque et peu diplomate envers les autres. C'est elle qui nous reconnecte à notre patience mais également à notre indulgence.

Les fleurs que nous venons de décrire dans le cas de Cécile conviennent bien sûr pour tout autre décision de changement qui implique l'écoute de ses propres besoins et la volonté de les respecter, l'adaptation à quelque chose de nouveau et la nécessité de laisser faire les choses à leur rythme, sans la tension de vouloir sauter les étapes.

L'hiver

Penchons-nous à présent sur cet hiver qui semble toujours trop long. Que le printemps nous semble loin quand nous sommes fatigués et parfois déprimés !

Marie, habituellement passionnée par son travail, n'arrive plus à s'y intéresser tant elle se sent fatiguée, épuisée. Elle a l'impression que son goût de vivre l'a abandonnée. Elle doit remettre un projet à son patron, mais elle n'arrive pas à s'y mettre. Manquant d'enthousiasme, elle remet constamment cette tâche au lendemain. Par ailleurs, elle se sent fréquemment assaillie par des coups de cafards. Elle ne peut en expliquer la raison, mais se sent alors profondément triste et

¹ Par respect de notre devoir de confidentialité, les prénoms des cas cités ont été modifiés.

déprimée. Dans ces moments-là, elle s'isole. Parfois, elle pleure. Mais elle ne comprend pas pourquoi.

Après les premières prises d'*Olive* (Olivier), Marie a ressenti un grand besoin de dormir. Ce qu'elle a fait. En continuant à prendre cette fleur, la grande lassitude qui l'envahissait a disparu. Elle a pu retrouver son énergie, sa passion pour son travail, sa belle vitalité.

L'hiver est une saison pendant laquelle on lutte contre le froid, le manque de lumière, les rhumes, la grippe, etc. Cela demande beaucoup d'énergie, et le corps se fatigue. Il en va de même quand on fournit de gros efforts, que ceux-ci soient physiques, intellectuels ou émotionnels. Olive est la fleur de la régénérescence. Elle recharge nos batteries. C'est pour cela qu'il arrive qu'en début de traitement on ressente un grand besoin de dormir. Les fleurs de Bach nous relie à notre âme, à qui nous sommes au plus profond de nous et à nos besoins essentiels (ici celui de la vitalité) auxquels il est impérieux de répondre si nous voulons être heureux et en bonne santé.

Grâce à *Hornbeam* (Charme), Marie s'est mise à travailler sur son projet, presque sans s'en rendre compte. Sa vivacité d'esprit et son enthousiasme retrouvés lui ont permis de boucler son travail et de le remettre, dans les temps, à son patron.

On pourrait comparer *Hornbeam* à un démarreur... Être dans son état négatif, c'est douter d'arriver à faire tout ce qu'on a à faire. Alors, on remet à plus tard, on trouve mille choses à faire avant de s'atteler à la tâche, en d'autres termes, c'est vivre avec son démarreur en panne. On peut ressentir fatigue et lassitude, sans avoir dû fournir d'efforts soutenus (contrairement à Olive). Hornbeam nous redonne confiance dans notre capacité d'affronter le travail et nous relie à notre vivacité d'esprit. Une vraie douche de fraîcheur et de confiance !

Mustard (Moutarde) a rendu à Marie sa gaieté intérieure, sa joie de vivre, comme si le nuage noir qui l'entourait s'était évaporé. Elle se sent plus légère et traverse maintenant les jours plus sombres de sa vie avec beaucoup plus d'assurance.

Se sentir mal, déprimer, avoir des coups de blues sans qu'on sache pourquoi, cela peut nous arriver quand on ne s'y attend pas, mais aussi au printemps (nous y voilà), en automne ou à certains moments du cycle chez la femme. *Mustard* est la fleur de la lumière, celle qui revient quand on a traversé des moments de tristesse et de dépression sans en connaître les raisons. Elle ramène la joie dans la vie. Est-ce un hasard si Mustard a de jolies petites fleurs jaunes, jaunes comme la lumière ?

En guise de conclusion

Les fleurs de Bach nous aident à mettre en place l'équivalent positif d'émotions que nous vivons difficilement, qu'elles nous fassent souffrir ou qu'elles soient simplement inconfortables, qu'elles nous freinent ou nous bloquent dans notre vie. L'important est d'identifier ce qui nous perturbe. Pour cela, une seule question : « Qu'est-ce que je ressens maintenant et qui m'est désagréable, voire douloureux ? » C'est l'examen honnête, sans jugement, avec le réel désir d'avancer sur notre chemin qui nous conduira à choisir les bonnes fleurs, celles qui développeront nos qualités, qui les feront remonter à la surface. Parce qu'elles sont toutes là. En nous.

Pour vous aider dans cette démarche, il existe une multitude d'ouvrages sur les fleurs de Bach. Par ailleurs, diverses formations sont organisées à travers le pays (et le monde). Enfin, sachez qu'il existe des conseillers, spécialement formés en la matière et agréés par la Fondation Dr E. Bach, pour vous guider et vous accompagner sur ce chemin vers vous-même, pas toujours facile à suivre seul.

Claire Tombeur
Conseillère agréée en fleurs de Bach
Formatrice licenciée par le Centre Bach

Sites : www.fleur-bach.com (Claire Tombeur)
www.lapetitecoledesfleursdebach.com
www.bachcentre.com

Conseils de lecture :

- *La guérison par les fleurs*, Dr Edward Bach, Ed. Le Courrier du Livre, ISBN 2-7029-0175-1
- *Pas à pas, Guide complet de sélection et d'utilisation des Fleurs de Bach* », Judy Ramsell Howard, Éditions Co-Créatives, ISBN 2-914326-10-6
- *Fleurs de Bach - Clin d'œil sur mes émotions*, Véronique Heynen-Rademakers, Éditions Co-Créatives, ISBN 978-2-914326-22-3